



ポークビーンズ（大人２人・子ども２人分）

<材料>

ゆで大豆 60g 豚肉 70g 玉ねぎ 140g 人参 50g
じゃが芋 120g グリンピース 9g ケチャップ 大さじ1強
トマト缶 35g 炒め油 少々 砂糖 少々 塩 少々
水 1と1/2カップ コンソメ 3g ウスターソース 小さじ1/2
小麦粉 大さじ1 油 小さじ2 水 90g

<作り方>

- ①豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋は食べやすい大きさに切り、油で炒める。
 - ②①の中へ大豆を入れ、とろ火で煮る。ケチャップ、ホールトマトを加えコンソメで煮る。
 - ③ルウを作り、②に入れてさらに煮る。
 - ④残りの調味料を加え、最後にゆでたグリンピースを散らす。
- ※乾燥豆の場合は、豆の分量を半分で作ってください。
★ルウの作り方・・・油を熱しふるった小麦粉を入れて練る。十分に練ったら水でのばしていく。